

# VU Research Portal

## Eenzaamheid: Een overzicht

van Tilburg, T.G.

### ***published in***

Zin in zorg

2007

### ***document version***

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### ***citation for published version (APA)***

van Tilburg, T. G. (2007). Eenzaamheid: Een overzicht. *Zin in zorg*, 9(4), 5-7.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

van Tilburg, T.G. (2007). Eenzaamheid: Een overzicht. *Zin in zorg*, 9 (4), 5-7. ISSN 1389-6490

Thema: de stand van zaken

# Eenzaamheid

Theo van Tilburg

## Een overzicht

**Eenzaamheid komt onder alle geledingen van de bevolking voor, bij jong en oud, zowel binnen als buiten de zorg.**

**Theo van Tilburg geeft een overzicht: wat onder eenzaamheid verstaan wordt en wat er tegen te doen valt.**

**Hij spitst zijn bijdrage toe op de zorg.**

De definitie van het begrip eenzaamheid kent drie basiselementen. Het eerste is dat eenzaamheid niet synoniem is aan 'alleen-zijn' en dat 'samen zijn met anderen' niet per definitie bescherming biedt tegen eenzaamheidsgevoelens. Eenzaamheid reflecteert op aan- en afwezigheid van sociale relaties. Elke persoon doet dit op zijn eigen wijze; het is dus subjectief. Het tweede element is dat eenzaamheid wordt verondersteld op te treden als men minder relaties heeft dan men zich wenst. Die wensen zijn de zogenaamde standaards, waarmee men afweegt in hoeverre de gerealiseerde contacten bevredigend zijn. Een derde element is dat het niet alleen gaat om het aantal relaties maar ook om de kwaliteit van die relaties. Is er een luisterend oor, wordt men geholpen als er problemen zijn? De Jong Gierveld definieerde eenzaamheid als volgt: eenzaamheid is een als onplezierig en ontoelaatbaar ervaren discrepantie tussen de *gerealiseerde* en de *gewenste* relaties.

### Soorten van eenzaamheid

Voor sommige mensen leidt een tekort aan bepaalde relaties snel tot eenzaamheid. Bijvoorbeeld bij het wegvallen van de dagelijkse contacten met collega's, na pensionering. Voor andere mensen treedt eenzaamheid pas op wanneer het persoonlijke netwerk van sociale relaties vrijwel geheel is verdwenen of wanneer de belangrijkste vertrouwenspersoon uit het netwerk is weggevallen. Voor buitenstaanders is het soms moeilijk te begrijpen waarom in een bepaalde situatie de ene kennis wel en een andere kennis niet eenzaam is. Er zijn twee typen van eenzaamheid. Na de dood van de partner bijvoorbeeld is het gemis van de partner en

van de intimiteit van deze relatie doorslaggevend voor de gevoelens. Er is dan *emotionele eenzaamheid*, waarbij een intiem contact met een vertrouwenspersoon wordt gemist. Maar ook na een verhuizing kan men zich, ondanks de ondersteuning van een partner, ook eenzaam voelen door het ontbreken van contacten met anderen waarin men gedachten kan uitwisselen. Dit is *sociale eenzaamheid*, het missen van een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling. Op basis van onderzoeksgegevens schatten we dat in Nederland ongeveer 30% van de volwassenen, oftewel 3,5 miljoen mensen, eenzaam zijn. Van deze 30% is ongeveer tweederde matig eenzaam en eenderde, dus 10%, sterk eenzaam. In de 55-plus bevolking van Nederland zijn er ruim 1,2 miljoen eenzame oudere personen.

### Oorzaken van eenzaamheid

Eenzaamheid komt bij middelbaar volwassenen even goed voor als bij ouderen. Ouder worden op zich is dus geen oorzaak van eenzaamheid. Ouderen hebben echter wel een grotere kans op eenzaamheid bij een opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen, zoals een sterke inkomensdaling, het verlies van dierbaren of een verslechterende gezondheid. Of dergelijke ingrijpende gebeurtenissen daadwerkelijk tot eenzaamheid leiden, hangt onder meer af van de leefsituatie en met name van de partnersituatie. Want, naar wie gaat u voor advies bij een belangrijk probleem? Veel mensen noemen dan vaak als eerste hun partner. Mensen die geen partner hebben, noemen vaak een familielid of een goede vriend als eerste vertrouwenspersoon. En naar wie gaat u voor het lenen van een pak koffie als er

>>

plotseling bezoek komt en u geen koffie meer in huis hebt? In dat geval noemen de meeste mensen als eerste 'de goede buur'. Wie als eerste 'helper' wordt genoemd, is dus afhankelijk van het probleem dat zich voordoet. Bij belangrijke zaken vervult vooral de intieme partnerrelatie die functie. Wie bij een partner terecht kan, heeft minder vaak het gevoel 'er alleen voor te staan'. De partner kan beschermen tegen eenzaamheid. Dit maakt het begrijpelijk dat echtscheiding of het overlijden van de partner vaak een oorzaak is van *emotionele eenzaamheid*. Men verliest een persoon waarmee men zeer intiem is geweest en die een bron van hulp en zorg is geweest. De gebeurtenis kan leiden tot fysieke ervaringen van gemis. Men voelt alsof men incompleet is en er een deel van de eigen persoon is weggenomen. Men voelt een leegte. Het verlies van de partner heeft daarentegen betrekkelijk weinig invloed op de *sociale eenzaamheid*. Het overlijden kan soms zelfs een reden zijn voor de omgeving om de sociale banden met de achtergebleven persoon weer aan te trekken. Een belangrijk deel

"Nederland telt drie en half miljoen eenzame mensen."

van de mensen die zonder partner komen te staan, gaat bovendien na verloop van tijd een nieuwe partnerrelatie aan. Vooral voor mannen is die overgang belangrijk. Zij maken daarmee de overstap van een situatie van sterke emotionele eenzaamheid naar een situatie met nauwelijks emotionele eenzaamheid.

Voor oudere mensen kunnen gezondheidsproblemen een barrière vormen om zelfstandig buitenshuis contacten te onderhouden. Slecht ter been zijn, maar ook hardhorendheid en slechtziendheid bemoeilijken contact. Gehuwde ouderen hebben een belangrijk sociaal contact binnenshuis, maar op hoge leeftijd is er grote kans dat één van beiden of allebei gezondheidsproblemen hebben. Uit onderzoek blijkt dat op hoge leeftijd het netwerk van sociale relaties inderdaad kleiner wordt, mede vanwege gezondheidsproblemen. Ook het overlijden van dierbaren maakt dat het netwerk kleiner wordt. Overigens zijn veel ouderen in staat weer nieuwe relaties aan te gaan of bestaande relaties te verdiepen. Dat kan bijvoorbeeld met volwassen kleinkinderen en hun partners en met medebewoners van een zorginstelling.

#### Wat te doen tegen eenzaamheid?

Eenzaamheid kan aangepakt worden op drie manieren. De eerste is het verbeteren van het relatienetwerk. Een nieuwe intieme relatie met een partner of een andersoortig vertrouwenspersoon kan de emotionele

eenzaamheid doen verdwijnen. Sociale eenzaamheid kan opgeheven worden door vergroting van de kring van vrienden met wie interesses en activiteiten gedeeld kunnen worden, of door meer gehechtheid of meer openheid in de bestaande relaties. De strategie van netwerkverbetering heeft risico's. Hoe meer een bepaalde relatie gewenst wordt, des te groter is de teleurstelling wanneer die niet gevonden wordt. Een ander risico is dat de gewenste relatie te nadrukkelijk wordt nagejaagd. Als uit het oog verloren wordt dat een relatie moet groeien en ten onder kan gaan aan te hoge *claims*, wordt de kans groter dat de gewenste relatie niet wordt gevonden. Een derde risico is dat de nadruk teveel komt te liggen op het vergroten van het aantal contactmogelijkheden en te weinig op het verdiepen van relaties. Zo geeft een 'dagje uit' hopelijk een plezierige dag, maar is het niet vanzelfsprekend dat daar een vriendschap begint. Het meedoen aan een gespreksgroep bijvoorbeeld biedt daartoe meer mogelijkheden.

De tweede strategie is eenzaamheidsvermindering via verlaging van de standaards, de wensen die men heeft ten aanzien van relaties. Dit is vooral aanbevelenswaardig als er weinig mogelijkheden zijn om veranderingen aan te brengen in het relatienetwerk. Bijvoorbeeld als iemand een slechte gezondheid heeft. Te hoge, onrealistische verwachtingen kunnen een oplossing van de eenzaamheidssituatie blokkeren. Overigens kunnen ook te lage standaards vermindering van eenzaamheid in de weg staan. Het aangaan van goede relaties vereist namelijk een zekere inspanning. En zonder verwachtingen houdt men die inspanning waarschijnlijk niet vol. De derde strategie heeft ook te maken met een verandering in het denken over een gemiste relatie. Men gaat redenen bedenken waarom het niet erg is dat een bepaalde relatie ontbreekt. Dan hoeft men zich er niet meer voor in te spannen. Men benadrukt bijvoorbeeld de vervelende kanten van een relatie, vergelijkt de eigen situatie met mensen in een minder gunstige situatie, of ontkent dat er een gemis is. Deze strategie kan zinvol zijn om de ergste kanten van het probleem onder controle te krijgen. Op lange termijn biedt deze derde strategie echter geen oplossing.

#### Professionele hulp

Veel mensen komen zelfstandig uit een eenzaamheidssituatie. Het ergste verdriet kan slijten, men slaagt er in nieuwe betekenisvolle relaties te ontwikkelen, of men kan zich verzoenen met de situatie doordat de eigen relatiestandaards zijn veranderd. Eenzame mensen kunnen ook geholpen worden, en soms is dat zelfs noodzakelijk. We spreken van een interventie wanneer professionele hulpverleners pogingen doen om de eenzaamheid onder mensen te verminderen. Uit onderzoek naar de effectiviteit van interventies blijkt dat helaas vaak een

verkeerde doelgroep bereikt wordt. Te oppervlakkige en te kortdurende interventies helpen niet. Effectieve hulp moet zich richten op een afgebakende groep van mensen, waarbij duidelijk is welke vorm van eenzaamheid bestreden moet worden. Succesvolle interventies zijn die waarbij men deelnam aan een vriendschapscursus, een intensieve gespreksgroep in een zorgcentrum of aan een project waarbij aan bed gebonden ernstig zieken via internet contacten onderhielden.

### Eenzaamheid en zorg

Als men eenzaamheid ervaart vanwege het gemis van een bepaalde soort relatie, dan kan men proberen een dergelijke relatie aan te gaan. Het is wel handig om te *weten* welk soort relatie men mist. Vervolgens moet iemand een nieuwe relatie *willen*, om tot actie over te gaan. Daarna pas komt het *kunnen* aan bod.

In onze visie moeten eenzame mensen naast aandacht en begrip, ook ondersteuning krijgen bij het specificeren van het gemis (het *weten*). Als iemand de eigen eenzaamheid vertaalt in bijvoorbeeld een situatie van te weinig vriendschappen, komen er allerlei vragen naar voren. Wat mist men precies: een luisterend oor, of samen winkelen? Hoe past dat in de omstandigheden van de eenzame persoon? Wat heeft men zelf te bieden aan een ander? Het op gang brengen van dit zelfonderzoek is een eerste stap in de verwerking van eenzaamheid. In principe kan iedereen die in nauw contact staat met een eenzaam persoon hieraan bijdragen. Mensen die intensief zorg geven, hebben vaak een vertrouwensband waarin dit bespreekbaar is.

Bij het *willen* en vooral het *kunnen* verbeteren van het relatiernetwerk is ondersteuning belangrijker naarmate een eenzaam persoon meer afhankelijk is van derden. Bij gezondheidsproblemen is dat vaak het geval. Een zorgverlener kan een gespreksgroep organiseren, of de verzorging zo regelen dat iemand kan deelnemen. Voorkomen moet worden dat externe oorzaken een oplossing in de weg staan. Zo zal iemand die slecht ter been is dit gemakkelijk noemen als reden om niet actief te worden. Het doorbreken van een dergelijke situatie is van groot belang. De eenzame persoon moet zelf verantwoordelijkheid nemen voor de situatie, en zich niet onnodig verder afhankelijk maken van anderen.

### Extramuralisering en eenzaamheid

Maatschappelijke ontwikkelingen kunnen de mogelijkheden om eenzaamheid te voorkomen of op te lossen beperken. De stopwatch-thuiszorg heeft weinig ruimte voor persoonlijke aandacht. Terwijl de zorghandelingen een neutrale aanleiding vormen om over het persoonlijk wel en wee te spreken. De nadruk in het beleid op zelfstandigheid in de ouderdom en de daarmee gepaard gaande extramuralisering, scheppen een beeld



Het recent verschenen *Zicht op eenzaamheid*:

*Achtergronden, oorzaken en aanpak* biedt in kort bestek een indrukwekkende hoeveelheid informatie over eenzaamheid. Vooroordelen over eenzaamheid worden ontmaskerd, heldere onderscheidingen geboden. Het gaat uitvoerig in op oorzaken van en mogelijkheden om eenzaamheid te bestrijden. Veel werkt niet, weinig wel, en als het werkt, werkt het omdat het heel specifiek wordt toegepast. De inhoud is het resultaat van langlopend onderzoek aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Dit basisboek over eenzaamheid verscheen onlangs bij Koninklijke van Gorcum in Assen.

Isbn 9789023243441, 120 pag. €14,50.

dat iedereen gebaat is met deze zelfstandigheid. Dat is een onjuist beeld. Onderzoek wijst uit dat sommige ouderen profiteren van opname in een zorgcentrum: hun eenzaamheid daalt en depressieve klachten nemen af. De veiligheid en geborgenheid die zij in het zorgcentrum ervaren, konden zij in hun oude, zelfstandige woonsituatie nooit realiseren. Een betrokken hulpverlener kan hiervoor oog hebben.

*Theo van Tilburg is hoogleraar sociale gerontologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.*

*Met Jenny de Jong Gierseid redigeerde hij*

*Zicht op eenzaamheid:*

*Achtergronden, oorzaken en aanpak [zie kader].*